





# Honig-Energie-Ecken

Mit Nüssen, Haferflocken und Trockenfrüchten

etwa 60    gelingt leicht  bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Für das Backblech:

Fett  
Backpapier

### Zutaten:

75 g getrocknete Aprikosen  
50 g Butter  
30 g Zucker  
100 g Honig  
2 Pck. Dr. Oetker Finesse  
Geriebene Orangenschale  
100 g gehackte Walnüsse  
100 g Dr. Oetker gesplitterte  
Mandeln  
100 g kernige Haferflocken

### Außerdem:

100 g weiße Schokolade  
1 TL Speiseöl, z. B.  
Sonnenblumenöl  
100 g Dr. Oetker gehackte  
Pistazien

## 1 Vorbereiten:

Das Backblech fetten und mit Backpapier belegen. Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 150 °C**  
**Heißluft etwa 130 °C**

## 2 Zubereiten:

Die Aprikosen in feine Würfel schneiden. Butter, Zucker und Honig in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen, dann unter Rühren 1 Min. schwach kochen. Topf vom Herd nehmen und Finesse, Walnüsse, Mandeln, Aprikosenwürfel und Haferflocken unterrühren.

- 3 Die Masse auf dem Backblech verteilen, fest und gleichmäßig zu einem Rechteck (30 x 25 cm) andrücken, dafür die Masse mit einem Bogen Backpapier belegen und mit einem Teigroller drücken. Die Ränder mit einem Lineal oder einer Streichpalette begradigen. Das Blech in den Backofen schieben und backen.

**Einschub: Mitte**  
**Backzeit: etwa 20 Min.**



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

- 4 Das Gebäck auf dem Blech auf einem Kuchenrost erkalten lassen.
- 5 Das Gebäck vom Blech lösen, zunächst in Quadrate (5 x 5 cm) schneiden, diese dann jeweils diagonal halbieren.
- 6 Schokolade grob zerkleinern, mit dem Öl im Wasserbad schmelzen. Die Gebäckecken mit einer Seite in die Schokolade und dann in die gehackten Pistazien tauchen, auf Backpapier fest werden lassen.

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Die Energie-Ecken können Sie in einer gut verschließbaren Dose aufbewahren, der Knabberspaß hält sich mind. 10 Tage frisch.
- Wenn Sie die Energie-Ecken mit Schokolade besprenkeln und mit Pistazien bestreuen, reduzieren Sie die Mengen an Schokolade, Öl und Pistazien um die Hälfte.
- Rösten Sie die Walnusskerne und die Mandeln in einer beschichteten Pfanne an, um knackigen Knabberspaß zu bekommen.

